

介護予防標語募集

健康うだ21計画「介護予防部会」では、「いくつになっても、自分らしくいきいきと生活する」を目指しいろいろな取り組みを進めています。

今回、みなさんに介護予防に関心をもっていただくために、標語を募集します。

募集内容 介護予防に関する標語
応募資格 どなたでも応募できます

応募方法 12月25日(金)までに、標語、住所、氏名、年齢、電話番号を明記のうえ、**問**へ持参または郵送

選考 健康うだ21計画「介護予防部会」(平成22年1月開催)で、最優秀賞・優秀賞を選考。

賞に選考されない標語も含め、あらゆる機会に活用させていただきます。

賞の発表 広報うだ(H22年3月号)

- 問** 健康増進課 / 〒633 0292 榛原区下井足 17 3 (☎82 3692 / IP☎88 9087)
- 室生福祉保健交流センター / 〒633 0315 室生区大野3776 1 (☎92 5220 / IP☎88 9175)
- 大宇陀保健センター / 〒633 0292 大宇陀区拾生250 2 (☎83 2255 / IP☎88 9113)

文化財調査補助員募集

勤務場所 宇陀市教育委員会の文化財整理室ほか

職務内容 市内から出土した遺物の整理作業

募集人数 若干名

申し込み 履歴書を添えて文化財保存課へ

詳しくは、文化財保存課へ問い合わせください。

問文化財保存課 (☎87 2274 / IP☎88 9108)

中央公民館市民教養講座

受講生募集

男の料理教室

～野菜たっぷりクッキング～

料理経験の少ない男性の方を対象に、料理の基本を学びながら、食生活と健康作りへの関心を高めてもらうための料理教室を開催します。

今回は、さばの缶詰を使ったハンバーグをメインに野菜をたっぷり使った料理にチャレンジします。料理が初めてという方も大歓迎ですので、気軽に参加してみませんか？

日時 11月28日(土) 午前10時～午後1時

場所 大宇陀保健センター

対象 市内在住の成人男性

持ち物 エプロン、三角きん、ハンドタオル、ふきん、マスク

【申込先】市中央公民館(〒633 2165 大宇陀区中庄202)

【休館日】木曜日・祝日

問市中央公民館

(☎83 0551 / IP☎88 9180 / FAX 83 1027)

定員 20人

(定員になり次第締め切り)

内容 切り干し大根ご飯、さば缶バーグ、ほうれん草のごまドレッシング和え、野菜スープ、黒糖寒

講師 市食生活改善推進員協議会会員、健康うだ21計画食生活部会委員

受講料 800円(材料費)

申込方法 10月31日(土)までに、住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、ハガキ・電話・**問**のいずれかで市中央公民館へ



10月1日から10月7日までは「法の日週間」です

裁判所・法務省及び日本弁護士連合会では、昭和35年以来、毎年10月1日からの一週間を「法の日」週間と定め全国各地で無料法律相談などの行事を行っています。「法の日」週間中の相談は、次のとおり開催されます。

無料調停相談(秘密厳守・費用無料)

県調停協会では、裁判所の後援で無料調停相談を開設します。

お金を貸したが返してくれない、貸した家を明け渡してくれない、自動車事故でけがをしたり車に損害を受けたが治療費や修理代を出してくれない、夫婦、親子、親族間、男女間のもめごとや遺産の分割について話し合いがつかないなど。

こんな「民事・家事」の争いや悩みについて、調停委員が相談に応じます。

日時 10月6日(火) 午前10時～午後3時

場所 市役所(201会議室) 大宇陀地域事務所

詳細等は、あらかじめ電話でご確認ください。

問奈良簡易裁判所(☎0742 26 1271)

人権相談

日時 10月1日(木)～7日(水)

午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日は除く)

場所 奈良地方法務局桜井支局

問奈良地方法務局桜井支局

(☎0744 42 2896)

無料法律相談

日時 10月2日(金)・5日(月)・

7日(水) 午後1時～4時

場所 法テラス奈良(奈良市高天町)

詳細等は、あらかじめ電話でご確認ください。

問法テラス奈良(☎050 3383 5450)

